

感染症予防でお出かけを控えてくださっているみなさまへ

※J:COM対応済の建物でご覧いただけます。(無料)

# ご家庭のテレビで 百歳体操

(縮小版)

## を放送しています!

テレビの前で、  
いっしょにやってみましょう!

イスに座って行うので  
要支援・要介護の方も  
安全にできる!

自宅でほとんど動かずに  
いると、筋肉量はどんどん  
落ちていってしまいます。  
そうなる前に!



百歳体操は全部で3種類!  
毎日どれか1つが放送されます♪

生活に必要な筋肉を鍛える!

**いきいき**百歳体操

おしゃべりと食事を楽しく!

**かみかみ**百歳体操

脳トレで楽しく認知症予防!

**しゃきしゃき**百歳体操

吉本新喜劇も登場!



チャンネル

J:COMチャンネル  
(地上デジタル11チャンネル)

日時

2020年5月8日~毎日放送中  
朝8:00~8:23

※放送期間および時間は変更になる場合があります。

放送  
エリア

大阪市北区、都島区、中央区、天王寺区、淀川区、東淀川区、東成区、  
生野区、旭区、城東区、鶴見区、阿倍野区、住吉区、東住吉区、平野区

お問合せ

J:COMカスタマーセンター 0120-999-000

年中無休、10:30~18:00 (短縮営業中) <https://www.jcom.co.jp/>

毎日やって  
免疫力アップや!  
11ch押してみて~♪

